

# ☆スタディプログラム☆ 2023年9月



★会場 千代田区立スポーツセンター

【アクセス】

- ・JR神田駅西口より徒歩5分
- ・地下鉄大手町駅A2出口より徒歩5分

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				1	2	3
4	5 カラダリセット 19:40~20:40 ※開始30分前より 受付にて参加券配布	6 マイケル先生と 楽しい英会話 【初級】 16:00~17:00 【中級】 19:00~20:00	7	8 マイケル先生と 楽しい英会話 【上級】 19:00~20:00	9	10
11 ★ビジターOK★ 楽しい中国語 会話入門 19:00~20:30	12 カラダリセット 19:40~20:40 ※開始30分前より 受付にて参加券配布	13 カラダのトリセツ 16:00~17:00 ※開始30分前より 受付にて参加券配布	14 ★ビジターOK★ Let's study 盆栽 18:30-20:30	15 		
18	19 休館日 	20 マイケル先生と 楽しい英会話 【初級】 16:00~17:00 【中級】 19:00~20:00	21	22 マイケル先生と 楽しい英会話 【上級】 19:00~20:00	23	24
25 ★ビジターOK★ 楽しい中国語 会話入門 19:00~20:30	26 カラダリセット 19:40~20:40 ※開始30分前より 受付にて参加券配布	27 カラダのトリセツ 16:00~17:00 ※開始30分前より 受付にて参加券配布	28	29	30	

秋から冬に楽しめる  
盆栽

## ★スタディプログラム 予約・受講方法★

〈9月分の予約受付〉

- ・『すぼすた会員』は、8月1日（火）午前10時より受付開始。
- ・『ビジター（非会員）』は、8月10日（木）午前10時より受付開始。  
ビジター代1,500円+材料費で受講できます。
- ・プログラム開催2日前の17時までに、電話または直接窓口にてご予約ください。

・カラダリセット・カラダのトリセツは当日受付です。  
プログラム開始30分前より、参加券を1階カウンターにて配布いたします。  
お電話による事前予約はいたしません。

- ・キャンセル・欠席は必ず九段生涯学習館までご連絡ください。
- ・プログラムに空きがあれば、当日先着順にて受付いたします。
- ・中国語・英会話のテキストは、8/1時点の価格となります。  
途中で価格が変動する場合がございますのでご了承ください。

【当日について】

- ・1階フロントにて受付（支払いを含む）を全て済ませ、会場にいらしてください。
- ・プログラム開始15分前より、開場&受付いたします。

マイケル先生と楽しい英会話（初～上級）は  
計3クラス中、1クラスのみ 予約可能です。  
各クラスの難易度、詳細は別表をご参照ください。

### ■会員向けスタディプログラムメールサービス

- ・プログラム公開/中止/変更のお知らせ
- ・空席のあるプログラムのお知らせ（※不定期）

登録をご希望の方は【kudan-front@shopro.co.jp】へ  
件名「すぼすたメール登録」

- ①氏名・ふりがな
- ②会員番号
- ③メールサービスを希望する旨

を記載しメールをお送りください。



なおメール送信後1週間以内に返信がない場合は、  
たいへんお手数ですがお電話にてお問合せください。


プログラム予約➡ 九段生涯学習館〔電話：03-3234-2841〕 / スポーツセンター窓口

★2weekすぽすた会員体験  
【料金 一般：1,500円/区民・区民高齢者：1,000円】

ビジター（非会員）参加費と同額またはそれ以下で、会員特典（トレーニングルーム・プール・会員限定プログラムへの無料参加など）を自由に体験いただけます！ ※詳細はスポーツセンターまでお問い合わせください。

◇ビジターOK◇ 【どなたでも参加できるプログラム】					
プログラム	プログラム内容	開催日時	定員/会場	材料費	持ち物
Let's study「盆栽」 講師：みどり屋 和草(にこぐさ)	スポーツセンターで開催する文化体験プログラム「Let's study ●●」 秋から冬に楽しめる盆栽をつくります。	9/14 (木) 18:30-20:30	10名  7階 第2集会室	2,750円  ※ビジターは+1,500円の参加費が必要	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ★汚れてもよい服装やエプロン ★タオル ★持ち帰り用の袋など

◇コンディション&語学◇ 【会員限定プログラム】				
プログラム	プログラム内容	開催日時	定員/会場	持ち物
カラダリセット 講師：古川貴子 (ヨガ講師)  [受付方法] プログラム開始30分前より 受付にて参加券を配布します。	身体に現れる症状は身体からのメッセージです。 意識を少し変えると、体調は大きく変化します。 月毎に症状・部位別のテーマを設け、 集中的にリセットし、全身のバランスを整えます。  【9月】首・肩こり解消ストレッチ 首・肩を気持ちよくストレッチしてコリや疲れを解消しましょう。	9/5・12・26 (火) 19:40-20:40	15名  7階 第1多目的 ルーム ほか	・水分補給用飲料水 ・動きやすい服装
カラダのトリセツ 講師：古川貴子 (ヨガ講師)  [受付方法] プログラム開始30分前より 受付にて参加券を配布します。	運動しているけど力がかからない。ストレッチしてるけど 柔らかくならない。運動を始めると色んな疑問が生まれます。 筋肉、骨、関節など身体の仕組みを学び、身体を動かすことの 心地よさと効果を感じられるようにしていきます。  【9月】肩甲骨 肩甲骨を滑らかに動かして代謝アップを目指しましょう。	9/13・27 (水) 16:00-17:00	15名  5階 多目的室ほか	・水分補給用飲料水 ・動きやすい服装



◇語学プログラム◇

初心者レベル～上級の方まで、レベルに応じたテキストを使用し、日常会話を学びます。  
途中からでもご参加いただけます。

【テキストについて】  
初めて参加される回は、テキストの貸出しが、コピーをお渡しします。  
継続して参加される場合はテキストをご購入ください。購入申込みは参加日の10日前までをお願いします。

プログラムは見学可能です！

九段生涯学習館まで  
お問合せください。

プログラム	プログラム内容	開催日時	定員/会場	テキスト/持ち物
<b>期間限定★中国語プログラム ビジター参加OK★</b>				
楽しい中国語会話入門 講師：鈴木泰子・馮烈 (中国語講師)	【初級】 ネイティブと日本人の2人の講師が交代で「通じる中国語」を レッスン。日本人が苦勞するポイントとネイティブ表現の 両面から中国語の音に慣れていきましょう。	9/11・25 (月) 19:00-20:30	8名  5階 集会室B	『中国を歩こう』 2,970円 ※ビジターは+1,500円の 参加費が必要
★3 クラス から 1 クラス のみ 予約 可能★	【初級】 難易度 ★☆☆ [レベル] 挨拶ができる・家族の紹介ができる・好きなものが言える	9/6・20 (水) 16:00-17:00	10名  5階 集会室B	『Interchange5/E (1A)』 2,950円
	【中級】 難易度 ★★☆☆ [レベル] わからないことを英語で聞ける・答えを英語でわかる	9/6・20 (水) 19:00-20:00		『Interchange5/E (2A)』 2,860円
	【上級】 難易度 ★★★ [レベル] 英文法を一通り理解している。(目安TOEIC800以上)	9/8・22 (金) 19:00-20:00		『Time to Talk upper intermediate(navy-A)』 2,200円

2日前の17時までにお申込みがない場合、プログラムを休講といたします。予め、ご了承ください。

★毎月、休館日と祝日はプログラムが**全て休講**となります。  
★都合により、休講やプログラム内容を変更する場合があります。予め、ご了承ください。  
★英会話のプログラムは1年間で各コース同じ授業数になるように回数を調整しております。  
※第3月曜日が祝日の場合、翌火曜日が休館日となります。

◇休館日◇  
スポーツセンター/九段生涯学習館  
9月19日(火)

**九段生涯学習館**  
千代田区立スポーツセンター  
千代田区立九段生涯学習館